

日	曜日	つかいませ	こんだて名	あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		その他		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g		
				おもに血や肉となり 体を作るものになる	おもに体の調子を整え 病気をしないようにする	おもにエネルギーになり 体を動かすものになる	その他	調味料類									
1	火		ガーリックトースト ようふうおでん アーモンドサラダ バナナ ぎゅうじゅう	とりにく ちくわ ウインナー あげボール うずらたまご ぎゅうじゅう	だいこん キャベツ こんにんじん ブロッコリー きゅうり パナナ	しょうが ながねぎ こまつな なのほな キャベツ もやし にんじん こんにんじん ごぼう だいこん	こめ さとう さといも	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし	624	22.9	26.3	2.6					
2	水		ごはん さばのみそに のりあえ けんちんじる ぎゅうじゅう	さば あかみそ しろみそ のり あぶらあげ とうふ ぎゅうじゅう	しょうが ながねぎ こまつな なのほな キャベツ もやし にんじん こんにんじん ごぼう だいこん	こめ さとう さといも	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし	632	24.5	23.8	1.9						
3	木		やさしいつぶりラーメン ししゃものいそべあげ カムカム サラダ バナナブルーケーキ ぎゅうじゅう	ぶたにく なたまご ししゃも あおのり かいそうミックス ツナフレーク とうじゅう ちりめんじゃこ なまクリーム ぎゅうじゅう	コーン もやし ほうさい こまつな ながねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん いんげん えだまめ パナナ ほしブルー	ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ あぶら サラダあぶら さとう こめ パター	さけ しょうゆ しお とんけいスープ す べーキングパウダー ラムシゆ	584	24.6	23.2	2.5						
4	金		ごはん カルチャンつくだに おきなわふうにしめ みそしる ぎゅうじゅう	にほし かつおぶし しおこんが ぶたにく こおりとうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうじゅう	れんこん にんじん たけのこ ごぼう じゃがいも ほうし こんにんじん しょうが キャベツ たまねぎ ながねぎ	こめ じゃがいも ごま さとう さんおんとう サラダあぶら	すし しょうゆ しお みりん かつおぶし	598	25.9	18.1	2.2						
7	月		ごはん チキンカツ こまつなのソテー のつべいじる ぎゅうじゅう	とりにく たまご なまあげ ぎゅうじゅう	こまつな ぶなしめじ コーン だいこん しいたけ ながねぎ にんじん こんにんじん しょうが	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう パター さといも でんぶん	しお こしょう ちゅうのうソース ウスターソース あかワイン かつおぶし さけ しょうゆ みりん	600	24.7	18.7	1.7						
8	火		ハニートースト 3しよまめのにこみ コーンサラダ パインアップル ぎゅうじゅう	だいにず ひよこまめ いんげんまめ ぶたにく ベーコン あさり ぎゅうじゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト パセリ えだまめ コーン キャベツ きゅうり レモンかじゅう パイン	しょうゆ はちみつ マーガリン グラニューとう じゃがいも サラダあぶら さとう	ケチャップ す ちゅうのうソース あかワイン しょうゆ しお こしょう チリパウダー コンソメ ローリエ	609	25.5	21.3	2.1						
9	水		ごはん さんまのしせんソース ナムル はるさめスープ ぎゅうじゅう	さんま とうふ ぎゅうじゅう	しょうが ながねぎ もやし こまつな にんじん	こめ むぎ でんぶん あぶら さんおんとう さとう こまあぶら ごま はるさめ	さけ しょうゆ みりん コンソメ とうがらし しお こしょう	645	22.6	25.8	1.9						
10	木		スパゲティベスコートレー アップルマフィン コンソメスープ グレープフルーツ ぎゅうじゅう	ベーコン あさり シーフードミックス たまご ぎゅうじゅう	たまねぎ きびまん トマト ぶなしめじ オレンジジュース パセリ えだまめ にんじん りんごかん ほしぼう じゃがいも グレープフルーツ コーン	スパゲティ オリブ油 むしパンミックス バター アーモンド じゃがいも	ケチャップ しお あかワイン パブリカ とんけいスープ ローリエ コンソメ こしょう さけ しょうゆ	592	22.3	18.0	2.5						
11	金		えだまめごはん いわしのうめに みそしる てづくりびわゼリー ぎゅうじゅう 《15日は、ちびけんみんの日》	まいわし わかめ なまあげ あかみそ しろみそ ぎゅうじゅう	えだまめ うめぼし しょうが ながねぎ キャベツ こまつな びわかん かぶ	こめ むぎ さんおんとう クールゼリー	こんが さけ しお みりん しょうゆ かつおぶし	590	24.8	15.7	2.6						
16	水		わかめごはん にくじやが だいこんのみそしる かわちぼんかん ぎゅうじゅう	わかめ ぶたにく しろみそ あかみそ ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ こんにんじん さやいんげん しょうが だいこん ながねぎ かわちぼんかん	こめ むぎ ごま じゃがいも きびぎとう サラダあぶら	みりん しょうゆ しお さけ かつおぶし	579	18.8	12.6	2.5						
17	木		やきそば わかめじやこおにぎり ワンタンスープ ポップピーンズ ぎゅうじゅう	ぶたにく なたまご わかめ ちりめんじゃこ たまご あさり だいにず にほし ぎゅうじゅう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし べにしょうが ながねぎ しょうが こまつな いら たけのこ しなちく	ちゅうかめん サラダあぶら こめ ごま ワンタンのかわ でんぶん ごまあぶら あぶら	こしょう しお さけ ちゅうのうソース やきそばソース しょうゆ カレー オイスターソース とんけいスープ	646	26.5	20.5	2.7						
18	金		じゃことこまつなごはん なまあげとぶたにくのみそに すましる あじさいゼリー ぎゅうじゅう	ちりめんじゃこ なまあげ ぶたにく まみそ はんぺん わかめ たまご ぎゅうじゅう	こまつな たけのこ ながねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん こんにんじん ほししいたけ にんにく ぶなしめじ えのきたけ	こめ ごまあぶら さんおんとう サラダあぶら クールゼリー カクテルゼリー	しょうゆ しお さけ トウバンジャン こしょう かつお・さばし かつおぶし	636	28.2	17.8	2.7						
21	月		カレーライス コンソメスープ ナタデココポンチ ぎゅうじゅう	ぶたにく あさり かにかまほこ たまご ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご トマト チンゲンサイ クリームコーン コーン なたでこ みかんかん パインかん ももかん パナナ	こめ じゃがいも サラダあぶら でんぶん ごまあぶら さとう	あかワイン カレー ウスターソース カレールウ しょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう とんけいスープ	690	24.1	16.2	2.2						
22	火		きなこあげパン かいそうサラダ しろいんげんまめのポタージュ オレンジ ぎゅうじゅう	きなこ かいそうミックス とりにく いんげんまめ はなまめ ぎゅうじゅう とうじゅう スキムミルク	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ オレンジ	コッパン パター グラニューとう こめ だいにずあぶら じゃがいも サラダあぶら こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	しお すし しょうゆ しろワイン こしょう とんけいスープ	602	23.4	21.5	1.8						
23	水		ごはん あじフライ くわわかめのきんぴら なめこととうふのみそしる ぎゅうじゅう	あじ くわわかめ とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうじゅう	ごぼう にんじん こんにんじん えだまめ なめこ ながねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	しお こしょう ちゅうのうソース ウスターソース しょうゆ さけ みりん かつおぶし とうがらし	594	24.2	18.1	2.3						
24	木		ごもくうどん さつまいもりまっちゃん かぼちやのてんぷら アーモンドあえ ぎゅうじゅう	ぶたにく あぶらあげ たまご ぎゅうじゅう とうじゅう	にんじん こまつな ながねぎ ほししいたけ かぼちや ほうれんそう キャベツ もやし	うどん さんおんとう むし パンミックス さつまいも こめ あぶら アーモン ド	しょうゆ みりん しお かつおぶし まっちゃん	620	20.2	21.2	1.5						
25	金		じゃことごはん とりにくのみぞれかけ みそしる メロン ぎゅうじゅう	ちりめんじゃこ とりにく とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうじゅう	だいこん ごぼう にんじん こんにんじん ながねぎ メロン	こめ はいがまい むぎ でんぶん こむぎこ あぶら きびぎとう	しょうゆ みりん かつおぶし	592	24.3	19.8	1.8						
28	月		ちゅうかどん もやしごますあえ ちゅうかさスープ ぎゅうじゅう	ぶたにく えび いか うずらたまご なたまご あさり とりにく ずわいかに ぎゅうじゅう	にんじん ほうさい しょうが チンゲンサイ たけのこ きくらげ ヤングコーン きぬさや こまつな もやし たまねぎ クリームコーン ながねぎ ほうれんそう	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら ごま きびぎとう	しお こしょう す しょうゆ さけ とんけいスープ うすくちしょうゆ	603	27.0	17.2	2.2						
29	火		しょくパン ブルーベリージャム さけのポテサラやき ABCスープ オレンジ ぎゅうじゅう	ぎんざげ とりにく ハム だいにず ぎゅうじゅう	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ オレンジ	しょくパン ブルーベリージャム マヨネーズ じゃがいも マカロニ	しお こしょう しろワイン とんけいスープ	610	25.8	19.2	2.0						
30	水		スタミナチャーハン はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ あんにとろふ ぎゅうじゅう	ぶたにく チーズ ちりめんじゃこ とりにく たまご かんてん ぎゅうじゅう	ながねぎ にんじん たけのこ グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ クリームコーン ほうれんそう しょうが みかんかん ももかん パインかん	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま でんぶん	しお す みりん しょうゆ す オイスターソース とうがらし こしょう うすくちしょうゆ とんけいスープ アーモンドエッセンス	645	22.9	21.1	2.5						
今月の目標		よくかんでたべよう										中学年平均		615	24.2	19.8	2.2

★食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%